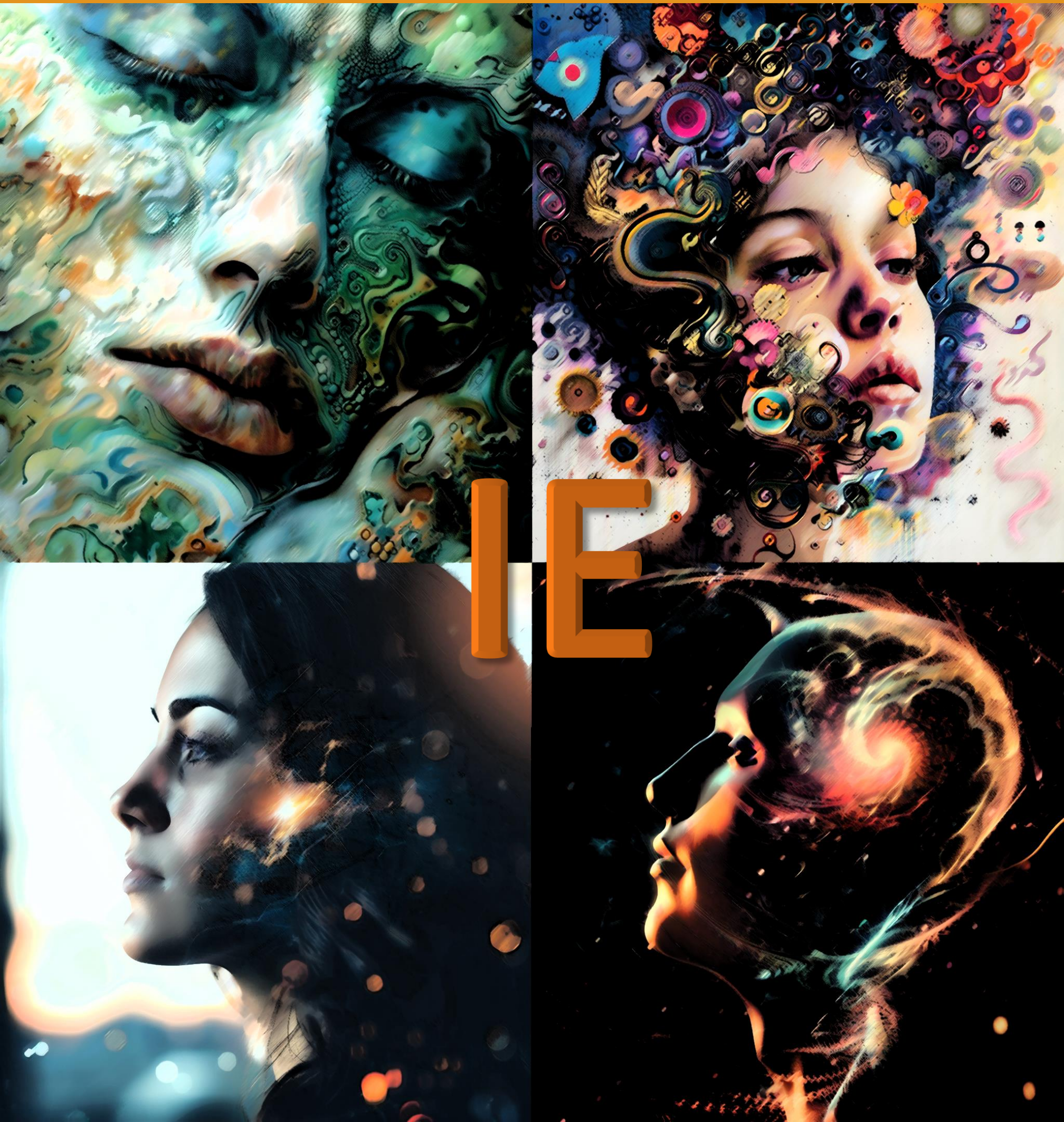


Domine Suas Emoções com Inteligência



Débora de Oliveira Santos

INTELIGÊNCIA EMOCIONAL

ENTENDENDO E GERENCIANDO SUAS EMOÇÕES

A inteligência emocional é a capacidade de reconhecer, entender e gerenciar suas próprias emoções, além de compreender as emoções dos outros. Aqui estão as principais emoções relacionadas à inteligência emocional, explicadas de forma simples e aplicadas a situações do dia a dia.



01

AUTOCONSCIÊNCIA: RECONHECENDO SUAS EMOÇÕES

Saber como você se sente em um momento específico é essencial para tomar decisões melhores.

AUTOCONSCIÊNCIA

Autoconsciência emocional é a capacidade de identificar, compreender e avaliar as próprias emoções, e como elas se relacionam com os pensamentos e comportamentos. É uma das principais competências da inteligência emocional.

A autoconsciência emocional é importante para:

- Gerenciar as emoções e responder de forma mais saudável e positiva às situações
- Melhorar as relações interpessoais, tornando-as mais respeitosas e colaborativas
- Lidar com conflitos de forma construtiva
- Aumentar a motivação e satisfação no trabalho.

O que é



Conhecer a si mesmo

Pessoas com Autoconsciência

- ✓ Reflexão e Equilíbrio
- ✓ Honestas consigo mesmas
- ✓ Fazer auto avaliações realísticas
- ✓ Saber interpretar críticas
- ✓ Saber avaliar riscos e pedir ajuda
- ✓ Usar ferramentas cognitivas

Conhecer pontos fortes e fracos, crenças, valores e como impactamos os outros.

02

AUTOCONTROLE: CONTROLANDO REAÇÕES IMPULSIVAS

Autocontrole é a habilidade de reagir com calma, mesmo sob pressão.

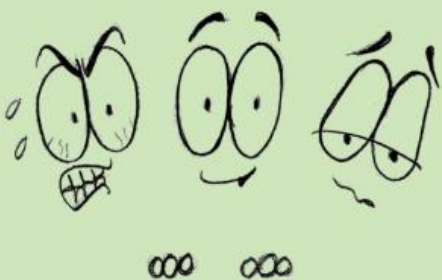
AUTOCONTROLE

O autocontrole emocional consiste na capacidade de dominar as suas emoções e impulsos. Isso não quer dizer que uma pessoa tem a capacidade de impedir o sentimento, mas ela pode controlar essa reação. O autocontrole, portanto, ajuda na inteligência emocional, pois reduz o nervosismo, o estresse e a ansiedade.

Controle emocional:

1. Equilibrar razão e emoção.
2. Buscar autoconhecimento.
3. Pensar antes de agir.
4. Identificar suas fraquezas.
5. Exercitar a autoconfiança.
6. Aprender a dizer não.

O que é



Controlar a si mesmo

Pessoas com Autocontrole

- ✓ Planejar, Desempenhar, Controlar, Ajustar
- ✓ Confiança e serenidade
- ✓ Equilíbrio
- ✓ Propensão à reflexão e Planejamento
- ✓ Monitoramento do auto desempenho
- ✓ Conforto em situações de incertezas

Controlar a si mesmo, impulsos e humor.

03

EMPATIA: SENTINDO O QUE O OUTRO SENTE

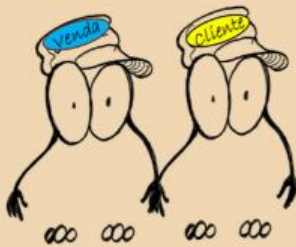
Empatia é se colocar no lugar do outro para entender suas emoções.

EMPATIA

Empatia emocional (também conhecida como empatia afetiva) é a capacidade de compartilhar os sentimentos de outra pessoa. Alguns a descrevem como sua dor no meu coração. Esse tipo de empatia ajuda a construir conexões emocionais com os outros.

Com uma postura empática, fica mais fácil criar conexões emocionais com os outros. Isso ajuda a fortalecer a inteligência relacional, que diz respeito ao relacionamento intrapessoal e aos interpessoais, melhorando a convivência e contribuindo até com a vida profissional.

O que é



Sentir o outro e ajudar

Pessoas com Empatia

- ✓ Confiantes e com vontade de ajudar.
- ✓ Entendem e sentem as outras pessoas.
- ✓ Boa comunicação com outras pessoas.
- ✓ Evitam conflitos, por entenderem os outros
- ✓ Bom relacionamento por agregar valor

Sentir as pessoas, gerar confiança, melhorar a comunicação e o relacionamento.

04

MOTIVAÇÃO: MANTENDO O FOCO EM MOMENTOS DIFÍCEIS

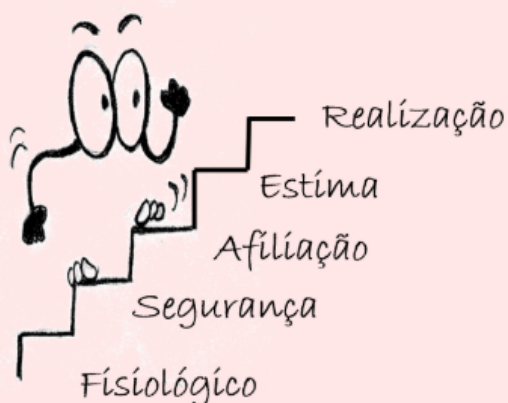
A motivação é a força interna que ajuda você a superar desafios.

MOTIVAÇÃO

Motivação é a habilidade de buscar dentro de nós a razão para continuar lutando pelos resultados que desejamos alcançar. Essa capacidade não depende dos estímulos externos favoráveis ou desfavoráveis ao que você está fazendo. Ela é a sua vontade de avançar e recomeçar, quando preciso, mesmo com contrariedades da vida.

A motivação **nos ajuda a definir metas específicas e alcançáveis**. Isso nos dá um senso de direção e propósito, nos inspira a agir em direção aos nossos objetivos. Isso nos ajuda a superar a procrastinação e a tomar as medidas necessárias para alcançar nossos objetivos, nos ajuda a manter o foco em nossos objetivos.

O que é



Motivar a ação

Pessoas Automotivadas

- ✓ Evoluir Necessidades
- ✓ "Brilho Interior"
- ✓ Gostar de Competir
- ✓ Persistir para alcançar Objetivos
- ✓ Energia para melhorar e Empreender
- ✓ Paixão pelo trabalho e Desafios
- ✓ Otimismo frente às circunstâncias

Energia para agir, controlar sentimentos, emoções e satisfazer necessidades.

05

HABILIDADES SOCIAIS: CONSTRUINDO RELACIONAMENTOS FORTES

Saber se comunicar bem e interagir com as pessoas é essencial para o sucesso em grupo

HABILIDADES SOCIAIS

Habilidades Sociais contribuem para o fortalecimento de opinião, a resiliência e a capacidade do ser humano enfrentar os desafios e adversidades com maior equilíbrio e determinação. Indo além de ser apenas importante para o sucesso individual, essas habilidades contribuem também para o bem-estar coletivo.

As **habilidades sociais** devem ser aprendidas e treinadas para se obter um ambiente familiar, profissional e social mais estável e amplo, que ajude a resguardar as pessoas de problemas cada vez mais comuns como depressão, vícios, ansiedade ou solidão.

O que é



Influenciar o outro

Pessoas com Sociabilidade

- ✓ Cultiva relacionamentos
- ✓ Desenvolve a Persuasão
- ✓ Equilibra o racional com o emocional
- ✓ Quebra barreiras organizacionais
- ✓ Faz o trabalho via outras pessoas

Ser amigável, comunicativo com o propósito de influenciar pessoas.

06

CONCLUSÃO: PRATIQUE E EVOLUA

A inteligência emocional não é inata; é uma habilidade que pode ser desenvolvida. Reconheça suas emoções, controle suas reações e pratique empatia todos os dias. Ao fazer isso, você terá melhores relacionamentos e mais equilíbrio emocional em todas as áreas da vida!

CONCLUSÃO

CONECTE-SE COM SUAS EMOÇÕES

- ✓ Pratique a Empatia;
- ✓ Lide com as emoções negativas;
- ✓ Esteja consciente dos sinais do seu corpo;
- ✓ Gerencie a ansiedade e o estresse;
- ✓ Respeite os seus limites;
- ✓ Evite julgamentos precipitados;
- ✓ Pense antes de reagir;
- ✓ Treine seu cérebro.



AGRADECIMENTOS



OBRIGADA

Esse e-book foi gerado por IA e diagramado por humano.

O conteúdo foi elaborado com fins didáticos de construção, para mostrar como compreender as principais emoções com praticidade, adquirir capacidade de reconhecer e avaliar a si mesmo e as pessoas ao seu redor, demonstrando que todos podem desenvolver a inteligência emocional, conquistando uma vida mais leve e saudável.



<https://github.com/Janedeb/Intelig-ncia-Emocional-.git>